

デイケア週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

| | 昼食 | 昼食栄養量 | おやつ | おやつ栄養量 | 総栄養量 |
|-----------|--|--|--------------|--|--|
| 10/10 (月) | ご飯 豆腐のかにあんかけ コロッケ もずく酢和え 青梗菜の味噌汁 | エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.8 g 塩分相当量 3.6 g | 煎茶 水ようかん | エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.0 g | エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 3.6 g |
| 10/11 (火) | ☆季節のお弁当☆ ご飯 鱈の竜田揚げ れんこんと 里芋の胡麻味噌和え フルーツ(梨) ごぼうの味噌汁 | エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.1 g 塩分相当量 2.9 g | 紅茶 プチシュー | エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.1 g | エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.2 g 塩分相当量 3 g |
| 10/12 (水) | ご飯 鶏肉のチーズ焼き トマトスープ カリフラワーの 甘酢漬け 車麩の煮物 | エネルギー 500 kcal たんぱく質 29.8 g 塩分相当量 3.3 g | 煎茶 ババロア | エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.5 g 塩分相当量 0.0 g | エネルギー 590 kcal たんぱく質 31.3 g 塩分相当量 3.3 g |
| 10/13 (木) | 麦ご飯 鱈の照焼き 切干大根の煮物 梅とろろ わかめの味噌汁 | エネルギー 680 kcal たんぱく質 35.6 g 塩分相当量 2.6 g | 煎茶 ロールケーキ | エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.3 g 塩分相当量 0.0 g | エネルギー 771 kcal たんぱく質 36.9 g 塩分相当量 2.6 g |
| 10/14 (金) | ☆カレーの日☆ チキンカレー ピーマンのじゃこ炒め ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁 | エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.1 g 塩分相当量 3.2 g | 煎茶 今川焼 | エネルギー 74 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.1 g | エネルギー 583 kcal たんぱく質 27.2 g 塩分相当量 3.3 g |
| 10/15 (土) | ご飯 鱈のカレームニエル コンソメスープ めかぶの和え物 高野豆腐の卵とじ | エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分相当量 3.4 g | 煎茶 ぶどうゼリー | エネルギー 68 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分相当量 0.1 g | エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.7 g 塩分相当量 3.5 g |

【ご案内】

10月11日(火) ☆季節のお弁当☆ いつもの食事を箱に詰めて提供します。いつもと違う雰囲気での
お楽しみください。

10月14日(金) ☆カレーの日☆ 月に1回のカレーを提供します。今回はチキンカレーです。

【プチ情報】

蓮根は「根」という漢字が使われることから、根の部分を食べられていると思われませんが、実は地下茎と
呼ばれる茎の部分を食べています。ビタミンCやミネラル、食物繊維の他、野菜には珍しいビタミンB群も
含まれています。